

みのりの丘 だより

第 10 号

平成30年7月15日
発行



地域交流スペース壁画より。
ほのぼの中郷のご利用者の方のご協力により作成致しました。

 **社会福祉法人 新井頸南福祉会** 

◇地域密着型介護老人福祉施設 みのりの丘中郷◇ ◇グループホームあすなろ◇
◇小規模多機能型居宅介護事業所 ほのぼの中郷◇ ◇えんじゅの郷デイサービスセンター◇

〒949-2302 新潟県上越市中郷区藤沢998番地1
TEL 0255-74-2525 FAX 0255-74-2533

介護豆知識 第1回 熱中症について

今回はこれからの季節に注意したい熱中症について紹介します。
熱中症とは、高温多湿な環境にいて、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能が上手く働かなくなるにより、体内に熱がこもった状態のことをいいます

熱中症の症状

- ①めまい・立ち眩み
- ②手足のしびれ・こむら返り・けいれん
- ③頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感
- ④体温が高く、皮膚表面が乾燥してる
- ⑤呼びかけに反応が無い

①～⑤のような症状が見られたら、熱中症の可能性が有ります。

熱中症予防のためのポイント

◆水分をはこまめに、塩分はほどよく摂取しよう

喉が渇いていなくても水分はこまめに摂りましょう。スポーツドリンクなど塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにできて、汗で失われた塩分の補給に効果的です。

◆入浴中・就寝中も注意！

入浴中や就寝中にも体の水分は失われ、気付かないうちに熱中症にかかることがあります。入浴前後に十分な水分補給をし、寝る時も枕元に飲料を置いておくと良いです。

◆室内を涼しくしよう



扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。過度の節電や「この程度の暑さなら大丈夫」という我慢や過信は禁物です。

◆衣類の工夫をしよう

衣類は麻や綿などの通気性の良い生地を選び、下着には吸水性や速乾性にすぐれた素材を選ぶと良いです。

◆日差しを避けよう

帽子を被ったり、日傘をさすことで直射日光を避けましょう。また、活動するときは日陰での活動を心掛けて下さい。

 **みのりの丘夏祭りのお知らせ** 

日時：8月18日（土）15:00～

場所：みのりの丘中郷 駐車場

寄贈物品・金品

ご家族の皆様及び地域の皆様より、みのりの丘中郷へ多数の寄贈品及び金品をいただきました。誠にありがとうございました。

羽深久子様

【平成30年4月～6月】※寄贈品・金品の内容については省略させていただきます。ご了承ください。

苦情申し立て

期間中、苦情の申し立てはありませんでした。今後もサービス向上に努めてまいります。ご遠慮なくご意見をお寄せください。

いろいろな屋台や催し物を予定しております。家族・ご近所お誘い合わせの上ご来場ください。

★記載している写真は、ご本人又はご家族の了承をいただいております。ご厚意に感謝申し上げます。
★インターネットブログにて、みのりの丘の日々の様子を公開しております。ぜひ、ご覧ください。

季節の活動紹介



新緑お茶会



お好み焼き

えんじゅの郷

えんじゅの郷では、天気の良い日に、新緑を眺めながら春の心地よい風を浴びてお茶のみをしました。そしてお好み焼き作りでは、ご自分でトッピングをして美味しさを存分に楽しみました。



菜の花畑



ほのほの中郷

ほのほの中郷では、利用者様の「行きたい！」という要望で、5月に菜の花畑、6月にいもり池へドライブへ行ってきました。再日晴天で、綺麗な景色を堪能しました。ちまき作りでは、昔話に華が咲きました。



ちまき作り

いもり池



4月から6月までに行った様々な活動をご紹介します！
季節ごとのイベントを存分に楽しみました！



野菜作り



だんらん食堂

あすなろ

あすなろでは、4月はお花見へ、5月に毎年恒例のあすなろ畑で野菜作りを行いました。そして、だんらん食堂が6月に開店し、お手製の麻婆丼は大好評！今回も大繁盛しました。



お花見

縄文公園



みのりの丘中郷

みのりの丘中郷で、4月は縄文公園へお花見へ行き、満開の桜を楽しみました。各ユニットで季節に応じた行事を行い、からまつユニットでは旬の竹の子汁作りをしました。お茶のみや余暇活動で入居者同士の交流も深めています。



たけのこ汁作り



お茶の研交流